

Лорен Манакер, зарегистрированный диетолог, рассказала, почему овсянку точно стоит включить в рацион.

**Чувство сытости надолго.** В овсянке много растворимой клетчатки, которая впитывает воду и образует гелеобразное вещество в желудке. Это всё замедляет пищеварение.

**Улучшение пищеварения.** Благодаря клетчатке и у вас будет здоровый стул и меньше вероятность столкнуться с запором.

**Снижение уровня холестерина.** Бета-глюкан в клетчатке снижает уровень вредного холестерина.

**Стимуляция роста полезных кишечных бактерий.** Овсянка работает как пробиотик. То есть она питает полезные бактерии в кишечнике.

**Помощь в контроле веса.** В овсянке мало калорий и много клетчатки. За счёт этого она помогает дольше оставаться сытым.

**Регулирование уровня сахара в крови.** За счёт медленно усвояемых углеводов в клетчатке вы предотвратите резкие скачки уровня сахара в крови.



Codiofulon Unsplash/Shutterstock

**Улучшение внешнего вида кожи.** В составе овсянки есть авенантрамиды. Они уменьшают воспаление и раздражение кожи.

**Получение большого количества питательных веществ.** Овсянка содержит много витаминов, минералов, антиоксидантов.

**Получение антиоксидантов.** Эти вещества в овсянке борются со свободными радикалами. Также они обладают противовоспалительными свойствами.

**Облегчение запора.** Нерастворимая клетчатка в овсянке добавляет объём стулу и делает процесс дефекации более последовательным.

**Уменьшение воспаления.** Биологически активные вещества в овсянке борются с воспалением в организме.

**Поддержание уровня энергии.** Обогащённая овсянка содержит железо. Этот минерал помогает переносить кислород по организму, а нехватка железа приводит к

усталости.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***